Ogólnego zbioru № 165. Warszawa, 11 lutego 1913 r. Roku ósmego № 3.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi.
Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya otwartą jest w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5. Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. 11 r.; we wtorek od g. 6—7 w. i w czwartek od g. 4—5 w.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** kor., w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.—**5** kor.—**5** mk.—**5** fr. $1^1/_4$ dol.

Zmiana adresu kop. 20. Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.
Numer pojedyńczy kop. **13** w Warsz., kop **15** z przes. poczt. i **36** hal. we Lwowie,
Numery pojedyncze w Warszawie nabywać można w **KIOSKACH**.
Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową 1.25 rb.—**3** kor. **3** marki,—**3.40** fr.—$^3/_4$ dol.

Treść.

Sommaire.

Redakcya „**Ruchu**" udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi" wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Rok VIII. Warszawa, 11 lutego 1913 r. № 3 (165).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała.

U świeżej mogiły.

Podawaliśmy niedawno zarys krótki działalności dyrektora Majewskiego w zakresie kształcenia cielesnego przy sposobności jego osiemdziesięciolecia — obecnie wypada nam smutną spełnić powinność napisania wspomnienia pośmiertnego.

Ś. p. Stanisław Majewski zmarł po krótkich cierpieniach w d. 29 z. m. na płuc zapalenie, którego się był nabawił przed dwoma tygodniami na pogrzebie jednego ze swych znajomych.

Zahartowany, do ostatnich czasów wybornem odznaczając się zdrowiem, uległ jednak zaziębieniu, bo naogół mało dbał o siebie i narażał się bardzo, siłom swym ufając nadmiernie.

Zeszedł z pola najstarszy dotąd gimnastyk polski, co przygotował był cały szereg zasłużonych i pożytecznych pracowników w zakresie kształcenia cielesnego; b. właściciel pierwszego w Polsce zakładu gimnastycznego i do ostatnich czasów kierownik najstarszej szkoły pływania.

Zmarły był przez czas długi poważnym autorytetem w sprawach gimnastyki zdrowotnej i leczniczej, ciesząc się uznaniem lekarzy; propagował też wśród młodzieży zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza zaś do gimnastyki, szermierki i pływania.

Na pływanie kładł nacisk szczególny, sam je uprawiając jeszcze lata ubiegłego. Na Powiślu Warszawy popularna była postać „dyrektora“, który do pływania zachęcał wszystkich, a wodzie wiślanej przypisywał szczególne własności lecznicze.

Nie we wszystkiem zgodzić się było można ze ś. p. Majewskim w sprawach gimnastyki, gdyż teoretycznie był zwolennikiem systemu niemieckiego a na „nowinki szwedzkie“ patrzył z niedowierzaniem, wyznać jednak należy, że pracą gorliwą i doświad-

czeniem wieloletniem zbliżył się w wielu poglądach do nowych zasad kształcenia cielesnego i nawet mniej odbiegał od zasad Linga, aniżeli inni bezmyślni zwolennicy systemu niemieckiego.

W ostatnich miesiącach czuł się zupełnie dobrze i nawet zamierzał wznowić od lat kilku zarzucone lekcye szermierki, nudziła go bowiem przymusowa bezczynność. Zamiaru tego nie zdążył już dokonać.

Zgon ś. p. Majewskiego znalazł odzew serdeczny żalu u tych wszystkich, co go znali i cenili, jako doskonałego kierownika i gorącego rzecznika kształcenia cielesnego. W dniu 1 b. m. szczątkom śmiertelnym Zmarłego towarzyszył liczny orszak pogrzebowy, a o żalu i uznaniu świadczyła duża liczba wieńców. Rzecz dziwna, że prasa — za wyjątkiem *Kurjera warszawskiego*, *Świata* i *Nowej gazety* — przemilczała zgon zasłużonego pracownika w zakresie kultury cielesnej. Czyżby to było objawem niezrozumienia jego zasług? czy może dowodem lekceważenia przez nią sprawy kształcenia cielesnego?

Odszedł ś. p. Majewski na odpoczynek wieczny, budząc w pozostałych nadzieję, że posiew jego jeszcze przez czas długi wydawać będzie plon obfity, przyczyniając się do naszego odrodzenia cielesnego.

Za posiew ten, którego doniosłość cenimy, zachowamy o Zmarłym wdzięczną pamięć...

Wład. R. Kozłowski.

A więc nie upadła![1]

Odpowiedź na art. dra O. Hewelkego: „Gimnastyka szwedzka w świetle nowoczesnej fizyologii“ (Nowiny lekarskie 1912, nr. 10-11).

Tak mało, a nawet można powiedzieć tak żaden z lekarzy warszawskich nie zajmuje się gimnastyką z punktu naukowego, że za zasługę poczytać można autorowi wymienionego artykułu, iż się tą sprawą zainteresował; szkoda tylko wielka, że praca ta nie jest

[1]. Wobec zainteresowania się kół lekarskich u nas echem toczącej się we Francyi walki o system, niezależnie od zamieszczonego ostatnio art. dra F. Tissiego, zamieszczamy teraz pracę dra Drabczyka o dziele Champtassina, ocenionem z innego punktu widzenia. Obaj autorowie zgodni są w zasadniczych punktach, a niekiedy do zupełnie jednych dochodzą wniosków, co tem silniej przemawia na korzyść zasad, w imię których walczą. Praca ta była przez autora wypowiedziana na pos. Sekcyi wychowawczej Warsz. tow. hygienicznego w d. 15 stycznia r. b.

(Przyp. red. „Ruchu").

owocem badań i ćwiczeń osobistych, ani też zestawieniem poglądów przeciwników i zwolenników metody szwedzkiej, lecz szeregiem twierdzeń opartych wyłącznie na książce p. dr. P. de Champtassin: „La gymnastique scientifique, ses bases physiologiques au point de vue éducatif et militaire. L'erreur de la methode suédoise". Pomijając niedostateczną powagę sądu, opartego na zdaniu jednego tylko autora i jednej tylko książki, ubolewać musimy, że dr. Hewelke wybrał książkę, która już przed dwoma laty (mimo daty jaką nosi: 1911), spotkała się z ostrą krytyką i z zarzutami niewiadomości, uczynionemi przez innego lekarza francuskiego, dr. med. F. Tissié, prezesa ligi francuskiej wychowania fizycznego. Dr. Tissié zarzuca autorowi książki, a raczej broszurki: „La gymnastique scientifique", że nietylko zdradza na każdym kroku nieznajomość zasad, któremi się kieruje gimnastyka szwedzka, ale że przeczy sam sobie w wielu miejscach.

Nie jest zadaniem naszem streszczać krytykę krytyki, wspominamy tylko o niej dla umotywowania żalu naszego, że książkę bezwartościową, o której tenże dr. Tissié mówi, że za parę lat autor będzie żałował, iż ją wydrukował, dr. Hewelke wziął za punkt wyjścia do obalenia zasad — według niego, pozornie tylko naukowych — gimn. szwedzkiej. Niemniej ubolewać trzeba, że dla stwierdzenia faktów nie zapragnął sam zapoznać się bliżej z metodą gimn. szwedzkiej bądź w Stokholmie, gdzie lekarze cudzoziemcy mają ułatwiony wstęp do wszystkich zakładów, instytów i klinik, bądź na kongresach wychowania fizycznego, gdzie ścierają się zdania, ujawniają wady i zalety poszczególnych metod [1]), bądź wreszcie w Warszawie, gdzie istnieje grono ludzi, przekonanych o wartości gimn. szwedzkiej, stosujących ją wytrwale od lat kilkunastu i gotowych zawsze do objaśnień i doświadczań [2]). W braku swego własnego kryteryum dr. Hewelke musiał iść błędnemi drogami, na które go wprowadził dr. Champtassin. Na wstępie uderza nas pewna zawziętość nie tylko w krytykowaniu gimn. szwedzkiej[3]), ale w głoszeniu, że jej sława przebrzmiała,

[1]). Oderwana cytata Kocke'go z kongresu w Odense wymaga dopełnienia; Kocke strzelanie do celu uważa nie jako metodę wychowania, ale jako jeden z zabiegów w dziedzinie wychowania fizycznego, odpowiadającego in natura metodzie szwedzkiej. Wzmianka dra Hewelkego wierna w wyrazach i pojedyńczem zdaniu uszczupla treść przewodniej myśli Kocké'go, na co wskazuje już sam tytuł odczytu: La valeur du tir comme moyen d'éducation. (Przyp. autora).

[2]). Panie Kuczalska i Mieczyńska nie popularyzują gimn. rytmicznej jako kierunku wychowania fizycznego, lecz jako dodatek: pierwsza prowadzi gimn, eurytmiczną, polegającą na wykonaniu ćwiczeń według dźwięków śpiewu lub instrumentu w celu wyrobienia zgrabności i wdzięku w ruchach, zgodnych z zasadami fizyologii, druga zaś prowadzi gimn. rytmiczną w celu wyrobienia rytmu i umuzykalnienia ćwiczących; wspólnym celem zaś obu jest korzystne urozmaicanie ćwiczeń, kształcących władze psychiczne. Sam Dalcroze podkreśla, że jego pomysł służy li tylko celom muzyki, ma doniosłe znaczenie w wychowaniu estetycznem (rytmiczna, ale nie eurytmiczna), nie zabiega o przypisywane mu przez dra Hewelkego pretensye, by jego gimn. rytmiczna była dzielnym sposobem do osiągnięcia rozwoju fizycznego. (Przyp. autora).

[3]). Ujmując Kocké'mu, dodając Dalcroze'mu. (Przyp. autora).

że rozpowszechnienie metody było kwestyą suggestyi, mody, naśladownictwa.

Ta zawziętość i jakby niechęć osobista w stosunkach naszych jest co najmniej dziwną. Istnieje ona we Francyi, istnieje w Niemczech, istnieje nawet w Galicyi, ale wszędzie tam rozwinęła się na podkładzie nadmiernych ambicyi osobistych i pewnych względów patryotycznych. W naszych zaś przez cały szereg lat jak najfatalniejszych dla sprawy fizycznego wychowania warunkach, gdzie zakaz urzędowej szkoły uczęszczania na gimnastykę do zakładów prywatnych, lub walka z wciąż rosnącemi wymaganiami wrogiej szkoły wytężała siły nasze w kierunku utrzymania odrębności serca i umysłu, zdawałoby się że tylko wzgląd na istotną korzyść społeczeństwa naszego powinien kierować wyborem metody, a rozwaga i bezstronność towarzyszyć w dawaniu wyroków o jej naukowej wartości. Już sama znajomość historyi gimnastyki nie powinna była pozwolić d-rowi Hewelke twierdzić, że wiara, moda i suggestya rozpowszechniły gimn. szwedzką. Przeciwnie bowiem: zyskiwała ona popularność bardzo wolno i jedynie swoją niezaprzeczoną wartością fizyologiczną, pedagogiczną i terapeutyczną. Sto lat ubiegło, gdy Ling jeszcze jako student wszechnicy kopenhaskiej zaczął nad nią pracować, robiąc na sobie doświadczenia i poszukując dla swych badań naukowych wykładników. Prócz ojczyzny swojej i w sąsiednich skandynawskich krajach, metoda szwedzka nigdy popularną nie była, gdyż nigdy nie schlebiała ambicyi, ani próżności, ani upodobaniom do ciągłych zmian lub oryginalności. Ojczyzna jej na uboczu, a język którym się posługuje mało dostępny przyczyniły się do opóźnienia jej rozpowszechnienia. Dopiero pod koniec XIX w., gdy koleje ułatwiły zapoznawanie się ludów i przerzucanie z miejsca na miejsce, gdy młodzież szwedzka obu pci, szukając chleba poza granicami swej ojczyzny, przeniosła tam dorobek swój na polu wychowania fizycznego, a coraz gwałtowniejsza potrzeba szukania środków obrony od skarłowacenia i od charłactwa obecnego pokolenia skłoniła nietylko wychowawców i lekarzy, ale ludzi stojących u steru państw do zapoznania się z metodą, której świetne wyniki oglądać mogli — od tej chwili spotykać się możemy zawsze w Sztokholmie z wysłannikami obcych krajów, przysłanych nietylko dla przypatrzenia się, lecz dla odbycia studyów i dla praktycznego zapoznania się z metodą gimnastyki szwedzkiej. I ci ludzie, wybrani pomiędzy najświatlejszymi i najzdolniejszymi, wracają do kraju, najzupełniej zjednani dla metody nie empirycznej, jak twierdzi dr. Champtassin a za nim dr. Hewelke, lecz racyonalnej i naukowej. Najwięcej się przyczyniła do rozpowszechnienia metody szwedzkiej komisya wysłana przez francuzkie Ministeryum wychowania publicznego do Sztokholmu w 1890 r. i prace jednego z jej członków dr. Fernanda Lagrange'a, który oprócz niezmiernie barwnej niemal entuzyastycznej relacyi o wychowaniu fizycznem w Szwecyi a o gimnastyce w szczególności, napisał dwa obszerne tomy. „L'Exercice pour les adultes“ i „l'Hygiène de l'Exercice“, w których to pracach daje wszędzie pierwszeństwo metodzie szwedz-

kiej i nazywa ją wszędzie naukową. Trudno także przypuszczać, ażeby fizyolog włoski Angelo Mosso działał pod wpływem suggestyi, gdy w dziele swojem „l'Education physique" i broszurze „l'Education physique des femmes" wskazuje metodę gimnastyki szwedzkiej jako najracyonalniejszą i dającą się udowodnić badaniami i doświadczeniami laboratoryjnemi. Wprawdzie fizyolog francuski Demeny, dawniej zdecydowany zwolennik metody szwedzkiej, opierając się również na doświadczeniach laboratoryjnych, ukuł z nich broń przeciwko podstawowym jej ćwiczeniom, ale te doświadczenia obejmowały tylko mechanikę ruchów, pomijając fizyologię, nic więc dziwnego, że wnioski musiały być fałszywe. To też słusznie ktoś orzekł na kongresie wych. fizycz. w Bruksełli, gdy Demeny miał swój referat: „Czekajmy, może Demeny jeszcze do innych dojdzie wniosków".

Za wieleby nam czasu i miejsca zabrało śledzenie, jakiemi drogami metoda szwedzka dochodziła do wszystkich krajów, jak zwolna poddawali się jej oporni, wychowani na innych wzorach i uznawali publicznie jej wyższość. Uczestniczenie w kongresach wychowania fizycznego dużoby podtym względem nauczyło nieuświadomionych, a wreszcie czyż najlepszem dla niej świadectwem nie są jej wyniki. Czyż Szwecya, potrzebująca zdrowych obywateli, sprawnych żołnierzy, wytrwałych i zwinnych marynarzy, przyjęłaby metodę, o której zaletach nie byłaby przekonaną? I stosuje tę metodę przez 100 lat. Czyż doświadczenie, nabyte przez ten przeciąg czasu, może iść w porównanie z doświadczeniem lat ośmiu, na którem się opiera dr. Champtassin, a dr. Hewelke nazywa je dość długiem, dającem szerokie pole do spostrzeżeń? Po zatem, że ten przeciąg czasu nie jest według nas zbyt długim, zachodzi pytanie, czy dr. Champtassin czynił swoje spostrzeżenia na dobrze stosowanych i wykonanych ćwiczeniach gim. szwedzkiej. Dr. Tissié wprost o tem wątpi i ubolewa, że to, co się nazywa we Francyi gimn. szwedzką, jest po większej części surogatem ćwiczeń, nieumiejętnie stosowanych przez nauczycieli, nieprzygotowanych odpowiednio a przeto nie rozumiejącch istoty rzeczy.

Dla obalenia naukowych podstaw met. szwedzkiej dr. Champt. cytuje przebrzmiałą teoryę dra Rotsteina zwiększania się objętości mięśnia przez pomnożenie się włókien mięśniowych i błędem tym obarcza system Linga, dlatego tylko, że tenże Rotstein pisząc o nim z wielkiem uznaniem, tę hypotezę stawia, hypotezę, której zresztą, poza Rotsteinem, nie spotykamy ani u Linga ani u żadnego z jego dawnych i teraźniejszych uczniów. W dalszym ciągu stara się dr. Champtassin wykazać cały szereg błędów, jakoby popełnianych w gimnastyce szwedzkiej, dając na każdym kroku dowody nieznajomości jej i walcząc z majakami, a w końcu, co najzabawniejsza, dochodzi niekiedy do tych samych wyników, tylko używa odmiennych wyrazów lub je przestawia. Bałamutna i powierzchowna krytyka dr. Champtassina ujawnia się w końcowem zestawieniu, gdzie referent ćwiczeniom według metody szwedzkiej przeciwstawia jakoby właściwe ćwiczenia,

oparte na postulatach nowoczesnej fizyologii. Sądzimy ,iż dla nieuprzedzonego i krytycznie usposobionego czytelnika zestawienie to będzie wymownym dowodem słuszności ubolewania naszego, że skąpa niwa naszej naukowej pracy na polu wychowania fizycznego wydała tak jałową roślinę, zdolną jedynie ją zachwaścić. Zestawienia referenta sprowadzam do 4-ch punktów: I. (1.4) rozwój mięśnia nie zależy od sprawy odżywczej, ruchów wolnych i ich częstości (metoda szwedzka), ale od zmian w stosunkach osmotycznych, zachodzących w mięśniu przy pracy, od ruchów dynamicznych i od jakości wysiłku (fizyol.). II. (5) Następnie: w pracy i rozwoju mięśnia metoda szw. nie odróżnia skurczów dynamicznych, statycznych i hamujących, natomiast postulat fizyologiczny widzi dodatni wpływ na rozwój mięśni (resp. osmozę) wyłącznie w skurczu dynamicznym. III. (2.3) Dalej—pracy mięśni przeciw oporom zmiennym w czasie trwania ruchu (m. szw.) referent przeciwstawia pracę mięśni przeciw oporom stałym (fizyol.), a zaś pracy z oporem stałym lub nieokreślonym w seryach ruchów (m. szw.), przeciwstawia pracę przeciw oporom stopniowo wzrastającym w seryi ruchów. IV. (6.7) Wreszcie zamiast ruchów wykonywanych jak można najpowolniej (met. szw.) radzi ruchy z szybkością średnią (fizyol.), a zamiast ruchów wykonywanych z wielką energią, z wytężeniem skurczu (m. szw.) radzi ruchy wykonywane z energią, odpowiadającą celowi ruchu, aby uniknąć utraty energii pod postacią ciepła (fiz.). Człowiek posiadający gruntowne wykształcenie gimnastyczne, nieuprzedzony fizyolog, bezstronny zwolennik fizycz. wychowania, nie mówię już o tych, którzy odbyli studya nad metodą szwedzką — każdy przyzna, że powyższe zarzuty ani nie „burzą podstaw metody szwedz.“, ani nie „tworzą i nie budują podwalin dla nowego kierunku w sprawie rozwoju fizycznego“. P. Champtassin robi jedynie zamęt, wytaczając naciągane lub zmyślone zarzuty; przypisuje metodzie szwedzkiej takie błędy, których niema, a które sam popełnia z braku odpowiedniego wykształcenia; właściwie krytykuje to, co jest we Francyi, a co nigdy szwedzką metodą nie było.

I. Niefortunne powoływanie się na Schwanna, Rotsteina, a pominięcie uczonych fachowców doby dzisiejszej, jak Sellen, Tissié Spitzy, Otterstroem, Wide, Hartelius, Törngren, Leshaft, Piasecki, nie usposabia do poważnego traktowania pracy Champtassina. Sprawa rozwoju mięśni nie jest tak prostą, jak się z nią załatwia Champtassin. Mięsień się rozwija, jeżeli jego własności fizyczne (spójność, sprężystość) wzrastają i potęgują się *równolegle* z fizyologicznemi (kurczliwość, pobudliwość, odżywianie). Przyrost siły to jedno z zadań w sprawie rozwoju mięśnia; rozwijać mięsień to znaczy uzdolnić go do pracy, do pokonywania oporu bez strat, a przynajmniej z minimalnemi stratami; niedopuszczalnem zaś jest jedną własność mięśnia rozwijać kosztem drugiej. Twierdzenie: zależność „r o z w o j u m i ę ś n i o d p r z e z w y c i ę ż a n i a c o r a z w i ę k s z y c h o p o r ó w“ (atleta) wcale nie zbija twierdzenia zależności rozwoju mięśni od ruchów wykonywanych b. często ale bez oporu (bokser): atleta ma więcej siły ale mniej zręczności, a

bokser odwrotnie. Mięśnie atlety, boksera i cyklisty to nie są zresztą mięśnie normalnie rozwinięte; właśnie obserwacya życia wskazuje potrzebę harmonijnego rozwoju mięśnia, jako jedynie zdrowego. Referent wytacza ruchy puste (należy rozumieć wolne): otóż traktowanie tych r. pustych jako wykładnik met. szwedz. należy do przesądów tułających się jeszcze wśród bardzo nieuświadomionych. Chaotycznie również Champtassin omawia sprawę odżywiania i pracę mięśnia. Nikt nie sądzi, żeby ciśnienie osmotyczne było zjawiskiem odżywczem; każdy wie, że to jest zjawisko fizyczne, polegające na przenikaniu materyału odżywczego, i nikt nie kwestyonuje, że wzrost jego jest proporcyonalny do pracy (resp. oporu), a zatem zjawisko to w sprawie odżywiania mięśnia nie ujmuje wartości skurczów i ma miejsce zarówno podczas skurczu, jak i spokoju. Jeżeli chodzi o wymianę gazów w sprawie odżywiania mięśnia, to szkole szwedzkiej (czego Champt. naturalnie nie wie) wcale nie chodzi o to, by przez pogłębione oddechanie „tylko" wprowadzić jaknajwięcej tlenu, ale o pracę mięśni oddechowych jako mięśni, wiedząc o niezależności między ilością absorbowanego tlenu, a ilością wytworzonego CO_2 (bezwodnika węgla); dlatego też met. szwedz. dba o racyonalny rozwój mięśni dla spraw utleniania, ale nie przez „rozszerzanie tych miejsc, w których się odbywa główne oddychanie wewnętrzne", lecz przez racyonalny rozwój i jak można najdokładniejszą czynność tych miejsc, w których się odbywa oddychanie wewnętrzne; sama natura stwarza warunki przeciwne „rozszerzaniu" powyższemu, zmieniając postać i budowę łożyska (nacz. włosowate), ciśnienie i szybkość (1000 razy mniejsza) prądu, by sprawa oddychania wewn. (utlenianie) mogła się odbywać jaknajdokładniej. Nie zastanowił się Champtassin, że rezultatem „rozszerzania" tych miejsc będzie upośledzona energia wewnętrznego oddechania.

— II. Twierdzenie dra Ch., jakoby met. szw. nie odróżniała w pracy i rozwoju mięśni skurczów dynamicznych, statycznych i hamujących, zwraca się przeciwko niemu samemu, gdyż dr. Ch., uzasadniając wartość jedynie skurczów dynam., odmawia wartości i znaczenia skurczów statycznych i hamujących w sprawie rozwoju i pracy mięśnia. Dr. Ch. nie zdaje sobie sprawy z istoty skurczu mięśnia. Podobnie jak akt oddychania składa się z wdechu i wydechu, które się nie dadzą rozdzielić, o ile chodzi o rozwój płuc, tak i czynność mięśnia ma dwa okresy: skurcz i rozkurcz; oba te okresy w pracy i rozwoju mięśnia wzajemnie się dopełniają, jako nierozdzielne; niema zatem „odmian" skurczu: jest tylko odmienna okresowa czynność w kurczliwości mięśnia. Okres rozkurczu jest skurczem statycznym i hamującym, jest ową wewnętrzną pracą mięśnia, podczas której odbywają się chemiczne zmiany w protoplazmie mięśnia, dla tego też ten okres jest dłuższy, niż okres skurczu, który jest okresem czynności dynamicznej, zjawiska fizycznego sprzyjającego wzrostowi osmozy. A wobec tego, że przenikanie materyału odżywczego to inna sprawa, niż jego przeróbka: przyswojenie i zużytkowanie, więc błądzi dr. Ch., przyjmując tylko war-

tość skurczu dynamicz., a nie odróżniając w rozwoju mięśnia wartości skurczów statycz. i hamujących. Zapomina dr. Ch. również, że praca mięśnia zależy nietylko od oporu i stopnia skurczu, ale od siły podniety (tj. wpływów termicznych, mechanicznych i chemicznych) i pobudliwości (tj. układu nerwowego i własnej samodzielnej zdolności do pobudliwości).

W tem miejscu nie mogę pominąć pseudo-uzasadnionego zarzutu, skierowanego przeciw ruchom powolnym, które mają narażać na utratę energii. Dr. Ch. dowodzi: w pracy mięśnia dynamicznej należy wyróżnić moment „niepożytecznej utraty energii z punktu widzenia rozwoju mieśnia, a mianowicie pracę statyczną, albo energię podtrzymującą“.

Przecież I.) „jedynie skurcze dynamiczne“ miały wpływać na wzrost osmozy—okazuje się, że nie całkowicie; II.) przecież wyróżnia 3 odmiany skurczów, a tutaj „skurcz statyczny jest momentem w sk. dynamicznym). Idźmy dalej: pracę mięśnia określa formuła T—P. H (ciężar na wysokość). „Jeżeli“—mówi—„przebywaną drogę rozłożyć na nieskończoną ilość pozycyi w równowadze, w których od jednej do drugiej ciężar P zostaje przesuwany przez następujące po sobie skurcze dynamiczne, to przy powolnem kurczeniu się mięśnia zaznaczają się 2 prace: 1.) podnoszenie 2) utrzymywanie w równowadze kończyny trzymającej ciężar; ta druga praca jako energia podtrzymywania jest niepotrzebną utratą energii“. Sądzę, że będzie to samo przy zalecanych przez dra Ch. ruchach „z szybkością średnią“ a więc przeczy sam sobie. Zresztą jeżeli się zgodzimy na podział pracy na 2 prace (podnoszenie i utrzymywanie w równowadze), to ta druga praca (podtrzymywanie), nie może mieć miejsca w żadnym ruchu—ani w powolnym, ani szybkim—bez przerwania ruchu. Rozkładając zaś przebywaną drogę na nieskończoną ilość postaw w równowadze, musimy się zgodzić na zatrzymanie ruchu w każdej postawie, bo do czego nam potrzebne utrzymanie ciężaru w równowadze, jeżeli mamy ten ciężar tylko podnieść? Czy wogóle można ciężar podnieść bez zachowania równowagi? Po co ten sztuczny podział pracy? —W tym wypadku, jeżeli chodzi o formuły, dr. Champt. miesza pracę zewnętrzną z wewnętrzną; pierwsza określa się Z—P. H, druga zaś według wzoru Kroneckera: W—P. H. T. (gdzie P ciężar, H różnica między wysokością skurczu mięśnia nieobciążonego i obciążonego, T czas skurczu tężcowego tj. czas utrzymania ciężaru w równowadze.)

III. — Co do pracy z oporem zmiennym i stałym — metoda szwedzka zna i stosuje oba te opory: pierwszy w gimnastyce leczniczej, drugi w zdrowotnej. Nie rozumiem tylko, na czem polegać może różnica „pracy z oporem stałym, a pracy przeciw oporom stałym“. Postulatem fizyologicznym o jakości wysiłku właśnie met. szwedz. zwalcza częstość ruchów, ograniczając takowe bardzo wyraźnie od 3 do 5. Zarzut zatem upada: jest on wynikiem nieznajomości zasad metody szwedzkiej. Wprawdzie

u Schrebera i innych podobnych autorów, którzy traktują ćwiczenia szwedzkie w wykładni niemieckiej, spotykamy się z pustemi (wolnemi) ruchami szwedz., które autor każe powtarzać 20, 40, 100, a nawet 200 razy, ale to już jego własna koncepcya, nic nie mająca wspólnego z zasadami gimnastyki szwedzkiej, a zatem w żadnym razie nie może obciążać metody Linga. Zresztą czy wolno przypuszczać, żeby się jej kto uczył ze Schrebera? Nawiasem dodam jeszcze, że met. szwedzka liczy się z prawami a raczej ze ścisłością naukową praw fizyologicznych. Według d-ra Champt., który wraz z prof. Bergerem otrzymywali przy amyotrofiach dobre wyniki, stosując ćwiczenia z oporem stopniowo wzrastającym, istnieje prawo, dające się wyrazić równaniem: Siła mięśnia powierzchni przecięcia oporowi. (Dr. Hew. przecież kwestyonuje wartość oporów zmiennych, nie powinienby ich zalecać, ale mniejsza o to). Fizyologia zaś stwierdza, że siła skurczu mięśnia znajduje się w prostym stosunku do poprzecznego przekroju mięśnia, a doświadczenia Webera, poparte badaniami mikroskopowemi, dowodzą, że bez uszkodzenia mięśnia 1 ctm. poprzecznego przekroju mięśnia można obciążać ciężarem 1-go kilograma. Jeżeli pod określeniem „siła mięśnia" mamy rozumieć siłę skurczu mięśnia, to nieścisłość równania jest widoczną, bo jeżeli *a* (siła skurczu m.) jest w prostym stosunku do *b* (ilości włókien resp. powierzchni poprzecznego przekroju), to *a* nigdy nie będzie się równało *b*, jak jabłko nie równa się 4 groszom. Jeżeli zaś mamy rozumieć pracę do pokonywania stopniowo wzrastającego oporu, to równania wcale nie będzie, bo praca zależy nie tylko od grubości, ale i długości mięśnia. Wyniki zaś były dodatnie, bo met. szwedzka w gimn. leczniczej stosuje właśnie opory zmienne, masaż, ruchy bez oporu, gimn. bierną zależnie od wskazań. Natomiast siła poruszająca oporowi.

IV. — Zamiana ruchów, wykonywanych jak można najpowolniej na ruchy z szybkością średnią właściwie nic nam nie mówi i niczego nie dowodzi. Granica pomiędzy ruchami, wykonywanemi jak można najpowolniej a ruchami z szybkością średnią jest tak dowolna, jak dowolnem jest samo twierdzenie. Met. szwedzka nie zna schematu, lecz podporządkowuje się indywidualności na gruncie stałych podstaw. Według niej ruchy wykonywa się z nader rozmaitą szybkością, a to w zależności od samego ćwiczenia, miejsca jego we wzorcu, celu i właściwości ćwiczącego; rozmaita więc szybkość stosować się może dla jednego i tego samego ćwiczenia, wobec czego niema mowy o schematycznym podziale. Również zamiana ruchów, wykonywanych z wielką energią na ruchy, wykonywane „z energią odpowiadającą celowi ruchu, aby uniknąć utraty energii pod postacią ciepła" dowodzi z jednej strony nieznajomości zasad gimn. szwedzkiej, a z drugiej strony nieliczenia się z fizyologicznem prawem regulacyi ciepła w mięśniu. Metoda szwedz. innych ruchów nie zna, jak tylko ruchy, odpowiadające celowi, a zwalcza wszystkie wykonywane bez energii czy z energią, nieodpowiadającą celowi ruchu, lecz nie dla tego tylko, by „uniknąć utraty energii pod postacią

ciepła", ale dla tego, że są szkodliwe dla harmonijnego rozwoju. Dr. Ch. twierdzi, że „ilość ciepła jest proporcyonalna do stopnia skurczania się mięśnia, a przy skurczu pustym, bez pracy pożytecznej, rozwija się ciepła więcej, niż przy pracy pożytecznej, jak wiadomo przy tężcu najwięcej". Tak, przy tężcu najwięcej, ale to nie wskazuje, jaki jest stosunek utraty energii pod postacią ciepła do pracy pożytecznej lub niepożytecznej. Referent stara się dowieść, że ten stosunek istnieje. Mianowicie twierdzi, że mięsień podczas skurczu wykonywa pracę mechaniczną, pracę pożyteczną i wytwarza ciepło, znajdujące się w pewnym wzajemnym stosunku: „ilość ciepła jest proporcyonalna do stopnia skurczenia się mięśnia, a wytwarzające się ciepło jest wynikiem tego, że część energii sprężystej, powstającej przy skurczu, zamienia się na ciepło, a nie zużywa na pracę; skąd jakoby utrata energii pod postacią ciepła ma zmniejszać ilość energii, która mogłaby wykonać więcej pracy pożytecznej; jest to dowodem niedoskonałości naszej maszyny nerwowo-mięśniowej". Otóż dr. Champt. korzystając z tego, że sprawa regulacyi ciepła w mięśniu jest pod względem fizyologicznym jeszcze otwartą i ściśle nieustaloną, nie liczy się z faktami już jednak stwierdzonemi. Na tej podstawie, że przy tężcu otrzymano największą ilość ciepła, przypuszczano, że cała energia chemiczna w mięśniu, wykonywającym pracę bezpożyteczną, przechodzi w ciepło, a zatem ilość ciepła w mięśniu, wykonywającym pracę pożyteczną, powinna się zmniejszać w stosunku do ilości pracy. Otóż fizyologia stwierdza fakt przeciwny, mianowicie, 1) że im większe obciążenie mięśnia, tem ilość ciepła zwiększa się „bez względu na ilość wykonywanej pracy", 2) że ilość ciepła również bez względu na ilość wykonanej pracy zależy od siły podniety, 3) że ciepło i praca mechaniczna pochodzą z jednego źródła, mianowicie z energii chemicznej w protoplazmie mięśnia: część tej energii występuje w postaci ciepła, część w postaci pracy mechanicznej, co za tem idzie, że ciepło nie jest bezpośredniem źródłem dla pracy mechanicznej; a więc czy mamy prawo do wniosku, by wytwarzanie się ciepła, zmniejszało wydajność pracy mięśniowej? Nie widzę dowodu niedokładności w naszej maszynie nerwowo-mięśniowej, ale widzę prawo, stwierdzone licznemi doświadczeniami, według których ilość ciepła nie zmniejsza się w mięśniu wykonowującym pracę; przeciwnie każde napięcie mięśnia podnosi jego ciepłotę, nawet okresowi podtrzymywania, równoważenia i znikania pracy towarzyszy podniesienie temperatury mięśnia, wszystko to jednak nie upoważnia do wniosku zmniejszenia ilości pracy wskutek utraty energii pod postacią ciepła. Pomijając fakt, że niema utraty energii, jest tylko jej przeistaczanie, wiemy, że jeszcze nie zostało wyjaśnionem, jaka jest zależność ilości wytwarzającego się ciepła od pracy mechanicznej i odwrotnie. Zagadnienia tego również nie rozwiązał dr. Champt., wobec czego kwestya ta w dalszym ciągu pozostaje otwartą.

Dodam jeszcze w sprawie terminologii „energia podtrzymywania albo równoważenia, en. sprężysta": wiemy o energii potencyalnej i kinetycznej, wiemy o przetwarzaniu się jednej postaci en.

w drugą; znamy en. cieplną, chemiczną, elektryczną, magnetyczną. Wiemy, że każda praca wytwarza energię, a więc „energia podtrzymywania, równoważenia i sprężysta“ są przejawem pracy, ale pod względem terminologii nie mogę im przyznać gruntu naukowego. — Nie mogąc się dopatrzeć w referacie opartym na pracy dr. Champtassina „podwalin dla nowego kierunku do badań nad sposobem rozwoju fizycznego“ sądzę, że odpowiedniejszym byłby nagłówek „Gim. szwedzka w świetle d-ra Champtassina“, tembardziej, że nie ujawnia on nic nowego z dziedziny fizyologii, a formułami i wyliczaniami matematycznemi, dobremi w mechanice przemysłowej, tutaj naraża się tylko na śmieszność.

Dr. Teodor Drabczyk.

Kongres w Paryżu.

Kongres międzynarodowy kształcenia cielesnego w Paryżu, jak to wspominaliśmy w nr. 163 *Ruchu*, odbędzie się pom. 17 a 20 marca r. b. staraniem tamecznego Wydziału lekarskiego. Opiekę nad Kongresem objęli: prezydent Rzplitej, prezes ministrów i większość obecnych ministrów. Prezesami honorowymi są: prof. hygieny na Wydziale lekarskim, naczelny inspektor hygieny, czł. Akademii lekarskiej dr. Chantemesse, prezes Akademii sportowej Hébrard de Villeneuve, poseł dr. Lachaud, dziekan Wydziału medycznego dr. Landouzy, pref. policyi Lépine, zastępca rektora Akademii paryskiej Liard, prezes Związku strzeleckiego i zast. prezesa Akademii sportów Merillon, b. prezes ministrów Ribot, kierownik Instytutu Pasteura dr. Roux, b. minister Siegfried.

Prócz tego istnieją jeszcze: Komitet honorowy, składający się ze 164 osób i Komitet damski z 32 osób. Komitetowi wykonawczemu przewodniczy prof. kliniki Hôtel-Dieu dr. Gilbert, z 6 zastępcami, sekretarzuje zaś prof. Georges Weiss, któremu dopomaga dr. H. Dausset.

Kongres powstał z inicyatywy grona osób, zebranych pod przewodem Liarda. Komitet wykonawczy upoważniony został do tworzenia w rozmaitych krajach Komitetów lokalnych na modłę francuskiego.

Prace kongresu podjęte zostają w 4 grupach: naukowej, wychowawczej, stosowanej i kobiecej.

W grupie naukowej są 2 sekcye: *Fizyologii i ćwiczeń cielesnych* oraz *Ruchu leczniczego*. W pierwszej pod przewodem d-ra Richera odczytane zostaną referaty: *Miara oporu i sprawdzian usprawnienia* (dr. Savornin z Joinville), *Uodpornienie na zimno* (dr. Liouville & dr. Strasser); w sekcyi drugiej pod przew. dr. L. Championière'a: *Cynezyterapia jako wstęp do kształcenia cielesnego niedorozwiniętych* (dr. R. Menard z Paryża & dr. Cyriax

z Londynu) i *O rozmaitych systemach gimnastyki oddechowej* (dr. Rosenthal).

W grupie wychowawczej również są 2 sekcye: *Kształcenia cielesnego w szkole* oraz *Usprawnienia wojskowego, gimnastyki wojsk., jazdy konnej, strzelania i zapasów.* W pierwszej pod przew. dr. Mathieu i sekr. dr. Dufestel odczytane będą: *O kształceniu cielesnem w szkołach początkowych wielkomiejskich* (dr. Fouineau), *Rola gimnastyki, gier ruchowych i pracy ręcznej w wychowaniu chłopców starszych* (prof. dr. Méry); w drugiej zaś pod przew. senatora Chappuis: *Gimnastyka pozaszkolna pom. r. 13 a 17 oraz usprawnienie wojskowe* (pułk. Boblet), *Gimnastyka wojskowa a zapasy* (kap. Giansilly).

W grupie stosowanej sekcyę jedną stanowią *gry ruchowe i sporty* (pod przew. prezesa Komitetu narod. z r. b.), drugą zaś *wędrówki, alpinizm, lotnictwo i wioślarstwo* (M. Ballif); odczytane zaś będą w pierwszej: *Najlepsze sposoby oddychania w ćwiczeniu cielesnem i Rozciągłość sportów atletycznych* (P. Roy), w drugiej zaś: *Kolarstwo a kształ. cielesne* (dr. Cayla), *Lotnictwo w kształc. cielesnem* (dr. Crouzon), *Wioślarstwo i regaty w kształceniu cielesnem* (Glandaz).

Grupie kobiecej przewodniczy p. Coulon'owa. Odczyty: *Kształcenie cielesne kobiety* (dr. Danjou), *Rola gimnastyki, gier ruchowych i pracy ręcznej w wychowaniu dziewcząt starszych.*

Prócz tego odczytywane będą prace autorów, którzy zechcą obrać sobie jeden z poniższych tematów: 1. Ćwiczenie cielesne a ciśnienie tętnicze. 2. Różne typy ludzkie pod względem najlepszego nadawania się do rozmaitych ćwiczeń. 3. Odżywianie w ćwiczeniu cielesnem. 4. Kształcenie cielesne człowieka a zwierzęcia. 5. Konieczność ustalenia kontroli jednakowej w ćwiczeniu cielesnem. 6. Znaczenie fotografii i radyografii jako kontroli w kształceniu cielesnem. 7. O otyłości dziecięcej. 8. Czy można przyśpieszyć wzrost? 9. Cynezyterapia w kształceniu cielesnem chorych na serce. 10. Wpływ cynezyterapii na czynność mięśni. 11. Praca ręczna w szkole. 12. Współzawodnictwo w kształceniu cielesnem. 13. Jak traktować należy gimnastykę? 14. Instytut centralny kształcenia cielesnego. 15. Odpowiedzialność kierownika w nieszczęśliwym wypadku. 16. Sport w wojsku; 17. Gimnastyka wojskowa. 18. Wpływ gimnastki na moralność żołnierza. 19. Rola lekarza ze stanowiska gimnastyki wojskowej. 20. Szkoła w Joinville. 21. Gimnastyka dla ludzi pracy. 22. Nowe systemy nauczania konnej jazdy. 23. Wyćwiczenie sportowe jak osiągnąć. 24. Uprawianie sportów bez ograniczania gimnastyki. 25. Zawody bokserskie. 26. Boiska do gier ruchowych. 27. Wycieczki szkolne konno. 28. Wpływ zmian ciśnienia na ustrój w locie. 29. Kształcenie cielesne a nowe środki przemieszczania. 30. Wpływ sportu na ustrój kobiecy. 31. Podniesienie rasy przez matkę. 32. Ubiór a kształcenie ciała. 33. Gimnastyka rytmiczna.

Tematy powyższe nie wyczerpują jeszcze zakresu kształcenia cielesnego, ale i przytoczony zakres nie będzie też w całości wyczerpany.

W referatach i obradach posługiwać się można każdym językiem, jakkolwiek pożądanem jest używanie tylko jęz. francuskiego, niemieckiego, angielskiego i włoskiego. Prace w innych językach powinny być opatrzone skrótem w jednym z nich.

Rękopisy nie powinny przenosic 5000 słów i opatrzone być mają skrótem, zawierającym 600—1000 słów.

Udział w kongresie kosztuje 20 frs., które nadsyłać należy do sekretarza jeneralnego albo też skarbnika.

Członkowie kongresu, zapisani zawczasu, otrzymywać będą odbitki skrótów przed otwarciem Kongresu w 4 wymienionych językach.

Na Wystawę *kształcenia cielesnego i sportów*, jaka odbędzie się w gmachu Wydziału lekarskiego, złożą się nast. działy:

ściśle naukowy, obejmujący dzieła, tablice, fotografie i przyrządy, kontrolujące znaczenie fizyologiczne ćwiczeń ruchowych;

retrospektywny, nawiązujący dzisiejszy rozwój sportów do czasów zamierzchłych;

artystyczny z dziełami sztuki na tle życia sportowego;

stowarzyszeniowy — partie documentaire, poświęcony stowarzyszeniom sportowym francuskim i zagranicznym oraz prasie sportowej.

przemysłowy, wykazujący postępy w zakresie broni, przyrządów i przyborów gimnastycznych, sportowych oraz hygieny.

Komisarzem głównym wystawy jest dr. Albert Weil.

Uzupełnieniem Wystawy będą pokazy badań w zakresie fizyologii ćwiczeń cielesnych i sportów w pracowni *Instytutu międzynarodowego Marey'a* w Parc-des-Princes z udziałem jego personelu tudzież zwiedzanie *Pracowni morfologicznej* Minist. wojny pod kierunkiem d-ra Thoorisa.

Wspomnieć też musimy o *pokazach* gimnastycznych na osobnych niejako posiedzeniach kongresu. Zpokazami temi wystąpią: *Szkoła w Joinville* pod kierunkiem pułk. Bobleta, *Liceum żeńskie paryskie* p. kier. prof. Demenego, *Szkoła strzelców morskich i Szkoła majtków* pod kier. poruczn. Heberta, *Grupa nauczycielek z Pau* pod kier. dra Tissiego, *Szkoły m. Paryża*, *Szkoły Brukselskie*.

Pozatem zamierzone są liczne festyny sportowe, regaty, widowiska teatralne i kinematograficzne oraz wycieczki.

Ważnym dla członków kongresu jest szczegół, że wszystkie towarzystwa kolejowe francuskie zobowiązały się udzielać 60% zniżki. bilety zaś takie mają wagę od 14 marca do 10 kwietnia r. b.

ZEWSZĄD.

Odznaczenie: Obok wyrazów uznania, jakie spotkało w kraju i zagranicą wydaną przez nas *Gimnastykę domową*, otrzymaliśmy niedawno następujące pismo:

L. 18986/IV. Do Pana Redaktora „Ruchu". C. k. Rada szkolna

krajowa poleca dziełko Wł. R. Kozłowskiego „Gimnastyka domowa“, w Warszawie 1912 r., nakładem dwutygodnika „Ruch“, do bibliotek szkół średnich.

O czem zawiadamia się Pana odnośnie do podania z d. 15 października 1912 r. z uwagą, że ogłoszenie tego polecenia nastąpi w najbliższym numerze Dziennika urzędowego. Za c. k. Namiestnika (podp.) Dembowski.

Pałac lodowy pozyskała Warszawa przed kilku tygodniami w posiadłości hr. Kosakowskich przy Nowym świecie. Zbudowany według planów budowniczego E. Szylera, nie ustępuje pod względem urządzenia i wykończenia przedsięwzięciom tego rodzaju zagranicą. Boisko lodowe jest 60 m. długie i 26 m. szerokie; obstawione w dwóch kondygnacyach stolikami jadłodajnemi (bez tego u nas nic!), w pobliżu ma orkiestrę, a nad nią piękny witraż, przedstawiający zorzę północną. Ogrzewanie, oświetlanie hali tudzież wytwarzanie lodu dopełnia się za pomocą własnego urządzenia maszynowego.

Tak więc po ślizgawkach toczkowym mamy i sztuczną. Powodzenie jej zależy przedewszystkiem od postawienia sprawy przez właścicieli. W wielkiem, jak Warszawa, mieście pałac taki lodowy powinienby mieć dostateczne dla istnienia swego uczęszczanie, ale oczywiście wpłynąć to nie może na zamiłowanie do sportów a i wogóle kształcenia ciała wśród szerokiego ogółu, dla którego droga rozrywka nie może być dostępną.

Łyżwiarstwo ma wstępować — wedle głosów prasy codziennej—w stan zaniku. Podobno maleje zastęp ślizgających się oraz ostygł zapał do toczek: „Z czterech boisk toczkowych pozostało dziś tylko jedno, a i to niema powodzenia. A przecież bywały w Warszawie świetne czasy ślizgawek na stawie przed pałacm łazienkowskim, gdzie zbierała się najwytworniejsza publiczność i urządzano pierwsze w Warszawie zawody i wyścigi na lodzie. Potem odbywało się to w Promenadzie, wreszcie w Dolinie Szwajcarskiej, której posiadacz, Towarzystwo łyżwiarskie, nie zajmuje się nawet administracyą toru ślizgawkowego, oddając go przedsiębiorcy prywatnemu. Pamiętne są także zabawy i maskarady na lodzie sadzawki w ogrodzie Saskim, obecnie od lat kilku wcale już nie urządzanej“.

Z powyższego tylko cieszyć się należy, że niezdrowo pojęty sport scatingowy, rozdęty ubocznie do czegoś nadzwyczajnego, powrócił do łożyska właściwego; co dotyczy atoli ślizgawki, to w ostatnich latach rzeczywiście nie była uprawianą z powodu lekkich zim, ale wszystkie tereny łyżwiarskie—o ile tylko mróz dopisuje — zawsze bywają zajęte.

Warsztaty rzemieślniczo-wychowawcze dla ubogiej i bezdomnej dziatwy powstały w Warszawie pod znakiem *Tow. opieki nad dziećmi*, jako ich osobne gniazdo. Warsztaty mieszczą się przy ul. Stępińskiej za rogatką belwederską, gdzie mieścić się mają warsztaty introligatorski i stolarski, bednarski, kowalski, ślusarski i tokarski dla chłopców; dla dziewcząt zostaną utworzone warsztaty: introligatorski, koszykarski, kwiaciarski i zabawkarski.

Gimnastycy w Czechach zgrupowani są w kilku zrzeszeniach zupełnie odrębnych. Oprócz najwięcej dziś znanych Sokołów, istnieją jeszcze tzw. *Orli*, mający charakter często wyznaniowy katolicki, z drugiej zaś strony organizacya gimnastyczna socyalistyczna p. n. *Svaz dělnickych tělocvičnycj jednot československych,* którego organem jest dwutygodnik *Tělocvicny Ruch* z dodatkiem miesięcznym *Cvicitelske rozhledy.* Interesujące są dane liczbowe porównawcze wspomnianych zrzeszeń. Otóż posiadają one:

gniazd:	1000 sokolich,	— orlich	i 400	robotniczych
członków:	100,000 sokołów,	10,000 orłów	„ 20,000	robotników
w tem	15,000 sokolic,	— „	„ 1,200	robotnic
ćwiczących:	13,000 sokołów,	3,000 „	„ 9,000	robotników
w tem	5,000 sokolic,	— „	„ 1,200	robotnic
w gnieździe ćwiczy	13 sokołów,	— „	„ 20	robotników.

Wojna a Sokolstwo. Wojna obecna na Bałkanach daje sposobność do stwierdzenia doniosłości istniejących organizacyi gimnastycznych pod względem cielesnym i duchowym. Towarzystwo gimnastyczne bułgarskie „*Junak*“ już nie istnieje, gdyż kto nie był powołany do wojska, poszedł sam na ochotnika na pole bitwy, gdzie utworzono z nich dwa pułki piechoty, które wysłano pod Adryanopol“—tak pisze o tem jedno z czasopism bałkańskich. Czasopismo bułgarskie „Zdrawe i siła“ zostało chwilowo zawieszone dla braku wydawców i czytelników; podobnież się rzecz ma z czasop. serbskiem „Srpski vitez“, którego redaktor, prof. Rašić, donosi nam, iż stoi na czele pułku pod Velesem. Nader podniosłą nić sympatyi sokolich snuje też Sokolstwo czeskie, w którego łonie zawiązano Komitet pomocy ludom bałkańskim, wysyłając oddziały sanitarne oraz gromadząc blizko milion koron; przez pierwszych 12 dni zebrano przeszło 170 tys. a sam zarząd miejski Pragi ofiarował 12 tys. koron.

Pomoc ta, rozwój łączności pobratycznej, wzrost miłości bliźniego, gotowość do czynów bohaterskich i przytłumienie samolubstwa — są to wszystko piękne objawy ducha ludzkiego, które przyczyniają się niewątpliwie po podniesieniu poziomu etycznego ludów; szkoda tylko, że trzeba przelewu krwi, żeby je z wygodnego kwietyzmu otrząsnąć i do życie powołać...

Z naszych książek.

470. (Witold Rembowicz): Samochód i płatowiec. Warszawa, 1912, nakład „Lotnika i automobilisty“.

Książka ta stanowi nader poważny przyczynek w zakresie lotnictwa i samochodztwa, zawierając monografię samochodów, zasady lotu mechanicznego, opis motorów lotniczych i części składowych aeroplanu, oraz historyę i opis samochodu i wskazówki praktyczne dla palaczy.

471, Dr. Eug. Piasecki: Gimnastyka wychowawcza szwedzka w Polsce. Odbitka z „Muzeum“ za Listopad. Lwów. 1912.

Jest to krótkie ale treściwe i dokładne przedstawienie rozwoju pojęć u nas o gimnastyce szwedzkiej, poprzedzone krótką oceną tego systemu. Autor skorzystał ze wszelkich w zakresie tym źródeł, które dla oryentacyi czytelnika w odsyłaczach przytacza. Z dumą przekonywamy się, że wśród różnych narodów pod względem właściwego ujęcia zasad Linga zajmujemy miejsce poczesne.

472. R. I. Todt, prepodawatel gimn. sr. ucz. zawied. i tow. naczeln. S. R. S.: Rukowodstwo dla wiedienija wolnych uprażnienij w sokolskich gimnast. obszczestwach i w uczebnych zawiedienijach. S. Peterburg, 1912, Str. IV—108 i 90 rys. Cena 1 rb..

Podnaczelnik Sokolstwa rosyjskiego zestawił obfity zasób ćwiczeń sokolskich wedle wzorów czeskich. Rzecz w racyonalnej gimnastyce uważać należy za przestarzałą, choć wykonana z dużym nakładem pracy, starannością a pod względem metodycznym umiejętnie.

473. H. Harty, Secrétaire fédéral: Un problème National. La préparation de la Jeunesse au service Militaire. Bruxelles, rue d'Ostende, 26. Prix 1 frs.

Ciekawy przyczynek do będącej na dobie sprawy uwojskowienia ćwiczeń cielesnych.

474. Capitaine R. Bremer: Patriote avant tout. Bruxelles, Librairie J. Lebègue & Co. Prix: frs. 2.75

Autor licząc się z możliwością dla Belgii wojny, chce na pierwszy plan wychowania postawić zadanie gotowości moralnej i cielesnej do walki. Rzecz ważna tam, gdzie panuje bezmyślny spokój i poddanie się prawu bezwładności oraz obawa przed wysiłkiem..,

475. G. Bertier, dr. P. Bouloche, L. Bougier, D. Calmette, dr. Cayla, J. Condirolle, dr. Deléris, dr. P. Gallois, dr. Paul le Gendre, Ed. Petit, dr. de Pradel, dr. P. Reigner: Les oeuvres périscolaires. Préface de Paul Strauss, Sénateur de la Seine. Un vol. in 8° carré de la Bibliotèque générale des Sciences Sociales. Paris, Librairie Félix Alcan. Prix 6 frs.

Dzieło niniejsze, wydane staraniem Ligi francuzkiej dla spraw hygieny szkolnej, składa się z osobnych artykułów wymienionych powyżej autorów i traktujących najważniejsze dodania dzisiejszej pedagogii i hygieny szkolnej, jak: szkół na powietrzu, kolonii letnich, wędrówek szkolnych, boisk do gier, zmiany programów szkolnych i tp.. Jest to przyczynek poważny do pomienionej sprawy i zająć powinien wychowawców i wszystkich, co śledzą postępy w tej dziedzinie.

476. Georges Rosenthal: Maladies respiratoires. Méthode de l'Exercice physiologique de respiration (Manuel pratique de Kinésithérapie, fasc. III) Un volume de 320 pages avec 50 figures. Paris, Félix Alcan. Prix 5 frs.

Dzieło zajmuje się ćwiczeniem fizyologicznem oddychania, a następnie przebiega liczne odstępstwa od oddychania normalnego, co wywołują szereg niedomagań ustroju. Szczególnej wagi jest rozdział „La direction de la cure dans les différents cas cliniques“, gdzie czytelnik znajduje wyniki leczenia ćynezyterapeutycznego, leczenia w ten sposob gruźlicy i badań uznanych przez Akademię umiejętności oraz Akademię medyczną; zresztą całe dzieło jest skarbnicą niewyczerpaną wiadomości odnośnych zarówno dla lekarza jak i praktyka gimnastycznego.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.